

Euphoria Spa

In anderen Sphären



Wenn eine erfolgreiche Investment-Bankerin sich etwas in den Kopf setzt, erreicht sie meist, was sie will. Doch Marina Efraimoglou musste fast 20 Jahre warten, bis sie im mystischen Mystras am Peloponnes ihren Traum von einem ganzheitlichen Gesundheits-Resort verwirklichen konnte

Text: *Claudia Bette-Wenngatz*

Ein Retreat soll ein Rückzugsort sein. Auch wenn er gerade eher einen Vorwärtsdrang erzeugt: In dem 25 Meter hohen, zylindrisch gebauten Spa-Turm steige ich aus der Wasserwelt des vier Meter tiefen Sphärenpools hinauf zu den lichtdurchfluteten Yoga- und Meditationsräumen und trete ins Freie: Über mir tiefblauer Himmel, vor mir ein hoch aufragender Pinienwald, zu meinen Füßen duftender Lavendel, blühende Rosen, Zitronenbäume, Oregano und Thymianbüsche und das Tal von Mystras bis zum legendären Sparta, einst Herkunftsort der tapfersten Krieger Griechenlands. Wer Euphorie will, muss alle fünf Sinne aktivieren. Im Euphoria Retreat werden sie so sensibilisiert, dass ganzheitliches Glücklichein, im Alltagsleben eher unrealistisch, selbstverständlich erscheint. Zen-Minimalismus kontrastiert mit byzantinischer Kunst und Arkaden, harmonische Erd- und matt schimmernde Goldtöne und sparsam akzentuierte Raumelemente erzeugen eine geradezu klösterliche Ruhe, unterbrochen nur von Vogelgezwitscher oder dem Rascheln silbrig glänzender Olivenbaumblätter. Ein idealer Ort, um chinesische und antike, hellenistische Heilphilosophie und Praktiken wie die Energien der fünf Elemente und die Medizin- und Ernährungslehre des Hippokrates zu verwirklichen. Das war die Vision von Marina Efraimoglou, einst erste weibliche CEO und Besitzerin einer griechischen Investment Bank. Nach einer Krebserkrankung suchte sie in Wellnesszentren weltweit nach ganzheitlicher Gesundheit, Gleichgewicht und spiritueller Inspiration und einen Ort, „an dem jeder zum eigenen Heiler werden kann“.

Jeder sein eigener Heiler



Sie fand ihn auf dem östlichen Peloponnes, zu Füßen der Festung von Mystras, einer UNESCO-Weltkulturstätte aus byzantinischer Zeit. Ein starker Kraftort, wie die Feng-Shui-Meister, die Marina rief, rasch herausfanden. Das Familienunternehmen aktiv: Eine Schwester ist Architektin, die andere Designerin, die dritte arbeitet im Marketing und PR, der Bruder als Ingenieur. Gemeinsam schufen sie drei Gebäude mit 45 Zimmern und Suiten, gruppiert um ein historisches Gebäude. Überall gegenwärtig: die fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall, vielfältig umgesetzt in der Architektur, den Stoffen, der Beleuchtung bis zum Logo, das Sand aus ganz Griechenland verarbeitet und die Lebensblume aus dem Orakel von Delphi im Zentrum trägt. „Ihr Leben.Ihre Reise“ – nach diesem Euphoria-Motto wird der Gast im spektakulär gestalteten Spa-Turm vom Kneippbecken mit den Pools hinauf bis auf die Dachterrasse mit heißem Whirlpool, Yoga-Deck und Treatment-Cabanas geführt. Hier gehe ich auch auf eine ganz persönliche, von den fünf Elementen geprägte Wellness-Reise:

Ich tauche in den tiefblauen, von der Hagia Sophia inspirierten Sphärenpool und lausche den Gesängen von Walen und Delfinen, floate im Salzwasser-Pool und übe mich mit Yogalehrerin Eliz beim Tanz im Loslassen, ohne mir albern vorzukommen. Behandlungen und Programme haben je nach Auswahl medizinische oder spirituelle Schwerpunkte. Jeder Therapeut nimmt sich viel Zeit für individuelle Probleme und alle geben mir das Gefühl, dass ich allein im Zentrum der Aufmerksamkeit stehe. Empathie, die selbstverständlich sein sollte, es jedoch in vielen Gesundheitszentren längst nicht ist. Marina, die jeden ihrer Therapeuten selbst einstellt, gibt eine ambitionierte Vorlage: „Ich habe Euphoria geschaffen, damit meine Gäste hier den Zustand von ganzheitlicher Gesundheit und Glück erreichen, den die alten Griechen Euphorie nannten“.



Klare Linien und klösterlich anmutende Ruhe: Im Hamam und in der Ruhezone im Spa finden Gäste des Euphoria Retreats genügend Zeit, um zu sich selbst zu finden und die eigene Spiritualität zu entdecken

Meiner Therapeutin Adamantia gelingt es jedenfalls mühelos, mich beim „Five Element Balancing“, einer Massage, die individuell für jeden Gast nach Beantwortung eines Fragebogens entwickelt wurde, in eine Wohlfühl-Welt zu entführen, die wie ein Tagtraum wirkt, erfüllt vom Duft des Aromaöls und atmosphärischer Musik. Danach laden viele Plätze im Garten und auf den Terrassen zum Träumen ein. Wer Euphorie mit Effektivität paaren will, bucht Konsultationen, die von medizinisch manifesterter Ernährungs-Analyse über Homöopathie bis zum bioenergetischen Test reicht, bei dem die Zellkommunikation Auskunft über Dysbalancen im Körper gibt. Nach der Lektüre des Spa-Menüs ist ein Consultant notwendig. Lymphdrainage oder Thai- und Hot-Stone-Massage, chinesisches Shiatsu, Akupunktur, ein Hydrobad oder der Power Nap auf dem Quarzbett? Die Spa-Rezeptionisten nehmen sich Zeit und lassen niemand mit der Qual der Wahl allein. Wer das Detox-Anti-Stress- oder Fitness-Programm wählt, bekommt entsprechende Behandlungen inklusive. Mental wie körperlich spannend sind Retreats wie „Feel alive again“ als Post-Covid-Maßnahme oder die einwöchige emotionale Transformations-Therapie, die von Marina und ihrer spirituellen Partnerin Mary geleitet werden. Denn hier geht es emotional oft ans Eingemachte, ergänzt von Massagen, Vorträgen, geführten Meditationen, spielerischen Tanz- und Bastelelemente sowie Gruppen- wie Einzelgesprächen. Oft ist das ernsthafte Arbeit am Ich, die beiden lebensfrohen Damen lassen jedoch dabei das eigentliche Ziel nie aus den Augen: das Leben zu feiern, Lebensfreude zu wecken und jeden zu ermutigen, das Ich auszuleben. Keine Überraschung also, dass auch im Restaurant Gaia Glücksgefühle aufkommen sollen.



Zen-Minimalismus, gepaart mit byzantinischer Kunst, perfekt in die Landschaft integriert: Das Euphoria überzeugt mit atmosphärisch gelungener Architektur und ganzheitlichem Gesundheits-Konzept

Auf der Terrasse mit malerischem Blick auf das Dörfchen Mystras wird mediterran inspirierte Vielfalt mit lokalen Zutaten serviert, vom gesunden veganen Frühstück über marinierte Calamari mit würziger Romescosauce aus Tomaten, Mandeln und Paprika, Salaten mit frischen Kräutern aus dem hoteleigenen Garten, kleinen Lammkoteletts mit Tarragon-Orangen-Sauce und Süßkartoffelpüree bis zu Desserts wie Orangenkuchen oder Schokoladen-Soufflé. Klingt nicht nach Diät, schmeckt auch nicht so, obwohl auf Salz und Zucker größtenteils verzichtet wird. Puristischer wird es natürlich für diejenigen, die ein Detox- oder Ernährungsprogramm gebucht haben und dabei Gewicht verlieren wollen. Slim-Fit-Vorhaben werden unterstützt vom Outdoor-Programm mit Hiking auf die Festung von Mystras, zu verschiedenen landschaftlichen Attraktionen in der Region und Wanderungen in den nahen Wald, der mit seiner Pflanzenvielfalt märchenhaft-romantische Momente beschert. Von hier muss auch die Schildkröte gekommen sein, die vor kurzem auf dem Hoteldach im Bereich des Labyrinths – inspiriert von Epidaurus, dem berühmtesten Heilzentrum der antiken Welt – auftauchte. „Schildkröten stehen ja für Longevity, also Langlebigkeit,“ sagt Marina Efraimoglou spontan, als sie davon erfährt. Vielleicht ein Zeichen der griechischen Götter, daß sie ihre schützende Hand über das Euphoria halten ...

DZ ab 290 Euro, euphoriaretreat.com